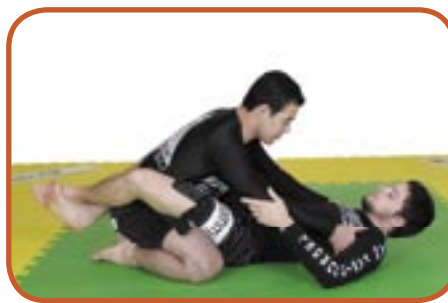




1 Tarsis trabalha com Marcelinho de guarda fechada.
Marcelinho is in Tarsis close guard.



2 Para começar um trabalho de abertura de guarda, Marcelinho coloca as duas mãos na axila de Tarsis, travando seu corpo no chão.
To start the process of opening Tarsis' guard, Marcelinho places both his hands on Tarsis' armpit, immobilizing his body on the ground.



3 Agora Marcelinho fica em pé com as duas pernas ao mesmo tempo.
Now Marcelinho stands up with both his legs simultaneously.

Abertura de guarda ficando em pé Guard opening standing up

Muitos atletas trabalham de guarda fechada e dificultam o jogo do oponente. Marcelinho Garcia ensina uma posição simples para abrir a guarda do adversário, mas o faixa-preta alerta. “A posição tem que ser feita com velocidade, antes de o adversário puxar o calcanhar”.

Several athletes fight with the guard closed, bringing some difficulty to the opponent's strategy. Marcelinho Garcia teaches a very simple position to open the opponent's guard, but the black belt advises: "This position has to be done very quickly, before the opponent pulls the heel".



4 Dando seqüência, Marcelinho levanta os dois braços e leva o quadril para frente.
In the sequence, Marcelinho lifts both his arms and moves his hip forwards.



5 Feito isso, Marcelinho já pode trabalhar a passagem de guarda.
After doing this, Marcelinho is able to try to pass Tarsis' guard.



6 Para em seguida colocar uma mão entre as pernas de Tarsis.
Just to put a hand in between Tarsis' legs.



7 Antes que Tarsis puxe o calcanhar, Marcelinho já abre a guarda.
Before Tarsis pulls his heel, Marcelinho already opens the guard.